

## **PROJEKT „GRANIE NA EKRANIE” – SZCZEGÓŁOWA ANALIZA DANYCH**

W projekcie „Granie na ekranie” wzięło udział 93 uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. B. Prusa w Skierniewicach. Były to osoby w wieku od 15 do 18 lat. Uczniowie klasy pierwszej stanowili 71% badanych, pozostały procent to uczniowie klas drugich. W większości byli to chłopcy.

### **Informacje ogólne o respondentach**

U około 65% respondentów matka ma wykształcenie wyższe, a ojciec - u 42% badanych. Przeważająca większość ankietowanych pochodzi z pełnych rodzin (90%), w tym ok. 81 % badanych jest osobami wierzącymi. Około 57% uczniów przyznało, że nudzi się i nie wie, co robić w wolnym czasie, choć ok. 45% zadeklarowało, że formalnie przynależy do jakiejś organizacji, klubu, zrzeszenia np. 30% zadeklarowało udział w wolontariacie.

93% ankietowanych przyznało, że posiada jakąś pasję czy hobby, a prawie 65% w ciągu ostatniego roku odpowiedziało, że czytało książki dla własnej przyjemności, choć 31% przyznało, że w ogóle w ostatnim miesiącu nie czytało żadnej książki. Niepokoi fakt, że 5% stwierdziło, że w razie potrzeby nie może liczyć na wsparcie innych osób.

Prawie wszyscy przyznali, że mają wokół siebie takie osoby, z którymi chętnie spędzają swój czas wolny poza Internetem. Niepokojem napawa fakt, że 35% badanych nie czuje się ważną częścią społeczności, w której mieszka. I ok. 13% deklaruje, że nie czuje się osobą lubianą przez innych kolegów czy koleżanki. Ponadto ponad 15% badanych przyznaje, że nie ma wokół siebie osób, które ich rozumieją.

### **Wyznawane wartości**

Ponad 74% twierdzi, że nie ma jasnych i absolutnych kryteriów określających, co jest dobre, a co złe, z kolei 72% uczniów deklaruje, że dobro i zło jest w każdym człowieku. Ponad 47% uczniów uważa, że pomagając innym, nie powinno się w ogóle brać pod uwagę, czy ktoś się odwdzięcza, czy nie.

Ze stwierdzeniem, że „życie jest zbyt krótkie, więc staram się wykorzystywać każdą jego chwilę” zgadza się ponad 65% uczniów. Maksymalnie każdą chwilę życia stara się wykorzystać 57% uczniów. Ze stwierdzeniem, że wiele mi się od życia należy, chcę mieć to, czego potrzebuję zgadza się prawie 40% uczniów. Prawie 77% deklaruje, że lubi mieć rzeczy, które zapewniają czerpanie przyjemności z życia. Ponad 16% uczniów twierdzi, że ich rówieśnicy i rodzice oraz nauczyciele to kompletnie inne światy, a życie to pogoń za mijającą chwilą – prawie 39%.

### **Kondycja psychiczna respondentów**

Zdecydowana większość uczniów uważa się za osoby szczęśliwe oraz w dobrej kondycji zdrowotnej (ponad 90%), choć 20 osób twierdzi, że ich stan zdrowia od ostatniego roku uległo pogorszeniu i około 10% nie odczuwa dużego pragnienia życia. Około 20% uczniów twierdzi, że nie bardzo ma z kim porozmawiać o codziennych problemach. Ponad 15% deklaruje brak posiadania bliskiego przyjaciela, a ponad 17% doświadcza ogólnej pustki. Około 12 % nie ma osoby, na której może polegać, gdy ma problem, a 11% twierdzi, że brakuje im towarzystwa innych ludzi. 20% ankietowanych twierdzi, że ma zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych. 24% respondentów nie ma wielu osób, którym może całkowicie zaufać, a 11% twierdzi, że nie ma wystarczająco dużo osób, z którymi czuje się blisko związanych. Niepokoi fakt, że 5% uczniów czuje się odrzuconych, a 11% nie może liczyć na przyjaciół, gdy tego potrzebuje.

## **Sposoby spędzania wolnego czasu**

W wolnym czasie uczniowie grywają w gry planszowe (ok. 25%), często spotykają się ze znajomymi (ok. 95%), przeważnie codziennie słuchają muzyki (73%), uprawiają sport (codziennie 17%, kilka razy w tygodniu 53%), bardzo często odwiedzają galerie handlowe (kilka razy w miesiącu aż 41%), chodzą do kina (raz na miesiąc ok. 48%). 21% twierdzi, że raz w miesiącu chodzi do teatru, opery bądź na wystawy, ale rzadko spędzają czas z rodziną – codziennie – 57%, kilka razy w tygodniu 32%. Tradycyjną telewizję ogląda codziennie 16% uczniów, a w ogóle nie oglądało jej w ostatnim miesiącu 21,5% badanych. 97% badanych codziennie korzysta z Internetu, a aż 90% codziennie z portali społecznościowych. Dodatkowo 28% uczniów codziennie gra w gry cyfrowe, gry komputerowe, gry video, gry na konsolach, na smartfonie czy tablecie, a 26% kilka razy w tygodniu. Filmy na specjalnych platformach typu *Netflix*, *Zalukaj* ogląda codziennie 21,5% uczniów, a 39% kilka razy w tygodniu. Niewielki procent ankietowanych zajmuje się majsterkowaniem (kilka razy w miesiącu – 11%) czy chodzeniem na zajęcia plastyczne, muzyczne, teatralne (kilka razy w tygodniu ponad 5%). 21,5% deklaruje, że kilka razy w miesiącu chodzi na imprezy, bawi się, ale aż 23% ankietowanych w ogóle nie spędza czasu w ten sposób.

## **Geneza uzależnienia**

30% respondentów twierdzi, że często w dzieciństwie korzystało z tabletu lub smartfona, a 33% - nigdy. 27% deklaruje, że używało Internetu bez kontroli rodziców. 58% przyznaje, że sporadycznie grało w gry komputerowe, gry na konsolę, na tablecie i smartfonie, a 28% twierdzi, że często. 42% badanych twierdzi, że posiadało na własność swój tablet lub smartfon. Co więcej, 27% badanych deklaruje, że zdarzyło się im używać smartfona, tabletu, komputera bez jakiegось konkretnego celu. Ponad 20% uczniów twierdzi, że rodzice dawali im smartfon, tablet lub inne urządzenie tylko dlatego, aby zająć się własnymi sprawami. Ponad 31% uważa, że rodzice nagradzali ich dając im większy dostęp do internetu lub pozwalając, aby więcej czasu spędzali na używaniu urządzeń ekranowych (smartfona, tabletu, komputera). 53% badanych przyznaje, że zdarzało im się czasami stracić kontrolę nad czasem używania smartfona, tabletu, komputera, konsoli. Sięganie po urządzenie ekranowe (tablet, smartfon) lub grę w wyniku nudy zadeklarowało ponad 75% badanych.

## **Korzystanie z serwisów społecznościowych**

Niepokoją dane dotyczące codziennego korzystania z portali społecznościowych. Kilkadziesiąt razy dziennie korzysta z nich 26% uczniów, a 39% kilkanaście razy dziennie. Około 60% jest aktywnych na portalach społecznościowych, tylko 14% deklaruje małą aktywność. Ponad 60% badanych podczas korzystania z różnorodnych portali społecznościowych, dzieli się z innymi swoim życiem, np. tym, co robi, gdzie jest, z kim jest, jak wygląda, jak się czuje itp. Dla połowy badanych ważne są pozytywne komentarze i lajki pod ich wpisami czy zdjęciami i około 84% usuwa swoje zdjęcia i wstawia nowe w sytuacji, kiedy nie otrzyma zadowalającej liczby lajków. 46% badanych poświęca dużo czasu i uwagi na to, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie, które chce umieścić w Internecie.

Przeważająca większość ankietowanych nie doświadcza problemów związanych z korzystaniem z serwisów społecznościowych. Aż 43% korzysta z nich, aby poczuć się lepiej, kiedy jest im źle. Ponad 60% uczniów nawet nie próbowało przestać korzystać z serwisów społecznościowych i aż 45% nie zastanawiała się nigdy nad tym, dlaczego korzysta z tych serwisów. Nadziej napawa fakt, że 59% badanych nie doświadczyło nieprzyjemnych uczuć, emocji, kiedy nie mogło korzystać z serwisów społecznościowych. Podobnie – 59% przyznało, że nie zwiększyło ilości czasu korzystania z serwisów społecznościowych, aby czuć się usatysfakcjonowanym.

## Gry losowe

Prawie 40% ankietowanych deklaruje, że grało w gry losowe za pieniądze, a 21,5% w ciągu ostatniego roku. Około 10% uczniów wskazuje na grę w karty na pieniądze (typu poker, brydż), na wyścigach koni lub innych zwierząt czy w kości na pieniądze zadeklarowała jedna osoba, około 9% w zakładach sportowych na pieniądze. Dwie osoby wskazały na kasyno stacjonarne, a 4 w kasynie przez Internet, 2 osoby w bingo dla pieniędzy, a 10 osób przyznało się do grania na automatach losowych lub innych maszynach hazardowych poza kasynem, 8 osób w loterii dla wygranej, 20 osób w Lotto, ponad 35% w zdraпки. Ponad 20% deklaruje, że kiedykolwiek w swoim życiu przegrało pieniądze grając w płatne gry losowe. 46% badanych nie była zaniepokojona czy zmartwiona z powodu swojego grania hazardowego (dotyczy ostatnich 12 miesięcy). Najwyższy procent uczniów deklaruje, że największą kwotę, jaką wydała na gry hazardowe w ciągu jednego dnia było ok. 10 zł (ponad 30 osób), choć pojedyncze osoby odpowiedziały, że wydały powyżej 500 zł lub w przedziale 200 – 500 zł, od 50 do 100 zł - 3 osoby. Ponad 6 % oszukiwała, że wygrała zakład, podczas gdy w rzeczywistości przegrała. A 2% twierdzi, że zakłady pieniężne doprowadziły do kłótni z rodziną i przyjaciółmi lub do kłopotów w szkole. Prawie 10% uczniów deklaruje, że zdarzyło im się grać za większe sumy niż wcześniej planowali. Trzy osoby przyznały, że ktoś skrytykował ich z powodu ich grania lub mówił im, że mają problem z hazardem. 93,5% uczniów nie miało poczucia winy związanego z sumą pieniędzy, którą postawiło lub z tym, co dzieje się, gdy postawi pieniądze. Tylko jedna osoba przyznała, że zdarzyło jej się poczuć, że chce przestać grać, ale sądziła, że nie potrafi tego zrobić. Cztery osoby twierdzą, że zdarzyło im się ukryć przed rodziną, przyjaciółmi lub innymi ważnymi dla nich osobami potwierdzenia zakładów, np. druki zakładów, bilety loterii, wygrane pieniądze czy też inne oznaki świadczące o ich graniu. Dwie osoby przyznały, że zdarzyły im się kłótnie o pieniądze z rodziną lub przyjaciółmi, które związane były z ich hazardowym graniem, a jedna osoba zadeklarowała, że pożyczyła od kogoś pieniądze na grę i następnie ich nie oddała z powodu swojego hazardowego grania. Trzy osoby stwierdziły, że zdarzyło im się opuścić zajęcia szkolne z powodu uprawiania hazardu oraz 3 osoby zadeklarowały, że zdarzyło im się pożyczyć pieniądze lub ukraść coś w celu pokrycia długów hazardowych. Siedmioro uczniów przyznało, że któreś z ich rodziców gra w gry losowe za pieniądze, ale nie uważają, że grają oni za dużo. Jako osobę z otoczenia mającą problem z hazardem 1 osoba wskazała matkę, 1 osoba wskazała ojca, 1 – siostrę lub brata, 1 – chłopaka bądź dziewczynę, 1 – dziadka lub babcię, 4 osoby – innych krewnych. Cztery osoby wskazały, że członkowie ich rodziny byli krytykowani z powodu uprawiania hazardu.

## Gry cyfrowe

Na pytanie: „Ilu Twoich znajomych gra w gry cyfrowe, gry online albo offline?” ponad 33% odpowiedziało, że więcej niż połowa, 35,5% - zdecydowana większość, a 7,5% stwierdziła, że wszyscy. Ponad 91% przyznała, że można uzależnić się od grania w gry cyfrowe, choć na pytanie: „Ilu Twoich znajomych jest uzależnionych od grania w gry?” - ponad 34% odpowiedziało, że zdecydowana mniejszość. Więcej niż połowa zadeklarowało jedynie ponad 5%.

Aż 65% badanych przyznaje, że osobami bardziej uzależnionymi od grania w gry cyfrowe są częściej mężczyźni. Prawie 80% przyznało, że w ciągu ostatniego roku grało w jakąkolwiek grę cyfrową, grę komputerową, grę video, grę online lub offline niezależnie od tego, jakiego sprzętu do tego używało. Nadziej napawa fakt, że w porównaniu do czasu sprzed 2 lat aktualnie ponad 50% rzadziej gra w gry cyfrowe. Niestety 13% przyznało, że gra częściej.

Regularnie w gry cyfrowe gra 21,5% uczniów. Ponad 58% deklaruje, że gra nieregularnie. Około 52% uczniów gra w gry cyfrowe, kiedy się nudzi. Rzadko lub bardzo rzadko taki sposób spędzenia czasu

wybiera ponad 23% uczniów. Największy odsetek uczniów deklaruje, że zaczęła grać w gry cyfrowe w wieku 7 lat (prawie 12%) lub 12 lat – prawie 11% osób.

Duży procent uczniów deklaruje, że grając w gry cyfrowe zdarza się, że traci kontrolę nad upływającym czasem – bardzo często - dwie osoby, często – 6 osób, czasami - 21 osób. Niepokoi fakt, że 2 osoby grają w gry cyfrowe kilka razy dziennie, codziennie – 8 osób, kilka razy w tygodniu – 24 osoby, raz na tydzień – 10 osób, co łącznie w skali tygodnia stanowi ponad 47% uczniów.

W środkach komunikacji gra czasami ponad 8% uczniów, często 2% uczniów; na przerwie szkolnej – często 5 osób, czasami – 17 osób; w trakcie trwania zajęć – często – 3 osoby, czasami – 10 osób, rzadko – 15 osób; w domu – zawsze – 17 osób, często - 28 osób, czasami – 15 osób. Dwie osoby deklarują, że grają w specjalnie przygotowanych do tego miejscach. W przestrzeni publicznej, w galeriach handlowych, parkach gra czasami 5 osób, rzadko – 13 osób. W łóżku gra około 41% uczniów, w domu kolegi/koleżanki/znajomego/znajomej – ponad 31%. Trzy osoby przyznają, że raczej czują się uzależnieni od grania w gry cyfrowe. Najczęściej w gry uczniowie grają z innymi osobami – 24,7%, najczęściej sami – 19,4% uczniów.

### **Urządzenia używane do grania w gry cyfrowe**

Na konsoli stacjonarnej gra ponad 22% uczniów, na smartfonie – ponad 59%, na komputerze stacjonarnym – 35,5%, na tablecie – ponad 5% uczniów, na laptopie – ponad 32%.

### **Powody grania w gry cyfrowe**

Motywacją do grania w gry w celu poznania nowych ludzi kieruje się 11 osób. Pozwala to zapomnieć o codziennych kłopotach 15 osobom; lubi rywalizować z innymi 30 osób. Granie pozwala poczuć się lepiej – tak deklaruje 19 osób; granie wyostrza zmysły – 14 osób, mogą robić rzeczy, których nie jestem w stanie lub nie mogę robić w realnym życiu – 26 osób, dla wypoczynku – 39 osób, mogę spotkać wielu różnych ludzi – 7 osób, pozwala mi to zapomnieć o realnym życiu – 11 osób, lubię wygrywać – 35 osób, pozwala mi to radzić sobie ze stresem – 14 osób, zwiększam swoje umiejętności – 23 osoby, czuję się, jakbym był kimś innym – 8 osób, bawi mnie to – 32 osoby, to dobre doświadczenie społeczne – 13 osób. Granie pozwala mi uciec od rzeczywistości – 9 osób; to miłe uczucie, gdy jest się lepszym od innych – 21 osób. Pozwala mi to poskromić swoją agresję – 4 osoby; pozwala mi to poprawić koncentrację – 12 osób; chcę być przez chwilę kimś innym – 8 osób; lubię grać – 37 osób; dzięki graniu mam miłe towarzystwo – 16 osób; chcę zapomnieć o nieprzyjemnych rzeczach i wykroczeniach – 8 osób; sprawia mi przyjemność pokonywanie innych – 24 osoby; redukuje to napięcie – 19 osób; poprawia to moją zręczność – 21 osób; mogę być w innym świecie – 13 osób.

### **Korzyści płynące z grania w gry cyfrowe**

43% uczniów deklaruje, że dzięki graniu w gry cyfrowe poznało fajnych ludzi, a prawie 56% - nauczyła się języka obcego, ponad 60% uczniów poprawiła swoją spostrzegawczość, ponad 5% wzbogaciło się finansowo. Dzięki graniu - w sposób twórczy spędza swój czas wolny prawie 40% uczniów, ponad 61% poprawiła swój refleks, ponad 46% potrafi rozwiązywać różne problemy dnia codziennego. 43% deklaruje, że dzięki graniu w gry cyfrowe nauczyła się współpracować z innymi osobami, około 42% - nawiązało nowe kontakty z ludźmi, zbliżyło się do rodziców – ponad 57% uczniów, ponad 36% uczniów odkryło swoje umiejętności, których nie było świadomych wcześniej, ponad 32% radzi sobie ze swoimi problemami i trudnościami życiowymi, prawie 40% uczniów lepiej skupia się na wykonywanych zadaniach wymagających koncentracji, 43% - lepiej orientuje się w przestrzeni, 44% - trafniej podejmują decyzje, ponad 48 % lepiej działa pod presją czasu, ponad 61% stwierdziło, że ich

myślenie jest bardziej logiczne, prawie 25% jest bardziej systematyczna, ponad 44% lepiej znosi porażki i niepowodzenia w życiu.

### **Doskonalenie umiejętności grania w gry cyfrowe**

W specjalnych wydarzeniach, konwentach, turniejach związanych z graniem w gry cyfrowe w ciągu swojego dotychczasowego życia brało udział realnie, fizycznie - kilka razy - 10 osób, jeden raz – 8 osób. Aktualnie aktywnym członkiem jakiejś ligi, klanu, drużyny, która gra w gry cyfrowe z innymi graczami jest 6 osób. Siedem osób deklaruje, że w swojej przyszłości chciałoby być członkiem takiej grupy, drużyny; z różnych względów nie zostało do niej przyjętych deklarują 4 osoby.

W ciągu swojego dotychczasowego życia przez internet w specjalnych wydarzeniach, konwentach, turniejach grania w gry cyfrowe brało udział - więcej niż 10 razy – 3 osoby, powyżej 6 razy – 1 osoba, 4-5 razy -5 osób, 2-3 razy -12 osób, 1 raz – 2 osoby.

Prawie 27% uczniów deklaruje, że granie w gry ma pozytywny wpływ na ich życie, a negatywny – 7,5%. Ponad 18% wskazuje, że ma swojego ulubionego gracza, ulubioną drużynę, zespół, którego jest wiernym kibicem i 3 osoby wskazały, że się z taką osobą osobiście spotkały.

Siedem osób prenumerowało gazetę/czasopismo dotyczące grania w gry. Swoje umiejętności w grze ćwicząc z innymi w sposób odpłatny podnosiły 2 osoby, a w sposób nieodpłatny – 26 osób. W zjazdach, konwentach, turniejach grania w gry komputerowe brało udział 16 osób. Graczowi, jakiegoś drużynie osób grających w gry komputerowe kibicowało 21 osób (w tym często – 10 osób).

### **Negatywne aspekty grania w gry cyfrowe**

9 osób deklaruje, że w związku ze swoim graniem w gry doświadczyła jakiegoś poważnego problemu. Siedem osób przyznaje, że granie w gry komputerowe negatywnie wpłynęło na ich życie rodzinne; na szkołę wskazało 5 osób;; kolegów/ koleżanki/ znajomych – 2 osoby; na zdrowie psychiczne – 3 osoby; zdrowie fizyczne – 4 osoby.

Często z powodu grania w gry cyfrowe zdarzyło ci się zaniedbać swoje obowiązki domowe wiele razy – 8 osobom, kilka razy – 22 osobom, raz – 20 osobom. Z tego samego powodu nie odrobiło pracy domowej – wiele razy – 8 osób, kilka razy – 14 osób, raz – 14 osób. Cieszy fakt, że nigdy tego obowiązku nie zaniedbało 38 osób.

Z powodu grania w gry cyfrowe czuło się przemęczonych: wiele razy – 8 osób, kilka razy – 23 osoby, raz – 12 osób. Z tego też powodu do szkoły zasnęło: wiele razy – 2 osoby, kilka razy – 4 osoby, raz – 5 osób, co cieszy – nigdy – 63 osoby; ograniczyło realne kontakty z kolegami/koleżankami: wiele razy – 2 osoby, kilka razy – 8 osób, raz – 1 osoba; problemy ze zdrowiem miało: wiele razy – 2 osoby, kilka razy – 4 osoby, raz – 2 osoby; zadłużyło się u innych osób – wiele razy – 2 osoby; niewyspanych czuło się: wiele razy – 7 osób, kilka razy – 21 osób, raz – 15 osób; problemy finansowe miało: wiele razy – 2 osoby, kilka razy – 1 osoba; problemy z koncentracją uwagi na zajęciach lekcyjnych miało: wiele razy – 3 osoby, kilka razy – 8 osób, raz – 5 osób; problemy z prawem miały 2 osoby; przyjaciela straciły 3 osoby; w konflikt z innymi członkami rodziny weszło: wiele razy – 3 osoby, kilka razy – 13 osób, raz - 9 osób; mikropłatności w grze, aby dokupić sobie dodatkową broń, moce, życie, inne gadżety dokonywało: wiele razy – 10 osób, kilka razy – 11 osób, raz – 5 osób.

W ciągu ostatnich 12 miesięcy potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na graniu, aby osiągnąć satysfakcję lub przyjemność odczuwało (często lub czasami) ponad 10 osób, rzadko – 22 osoby.

W ciągu ostatnich 12 miesięcy trzy osoby oszukały któregoś z członków rodziny, kolegów, terapeutów lub innych osób z powodu swoich zachowań związanych z graniem w gry, rzadko zdarzyło się u 8 osób.

W ciągu ostatnich 12 miesięcy czuło się zajętych i zaabsorbowanych graniem (np. myślało o poprzedniej działalności związanej z grami lub przewidywało następną sesję gier) – 12 osób, rzadko – 19 osób.

W ciągu ostatnich 12 miesięcy gra stała się dominującą czynnością w codziennym życiu u 8 osób.

Trzy osoby w ciągu ostatnich 12 miesięcy straciły zainteresowanie poprzednimi hobby i innymi zajęciami rozrywkowymi z powodu grania w gry.

W ciągu ostatnich 12 miesięcy na ryzyko lub utratę ważnego związku, pracy, możliwości edukacyjnych lub zawodowych z powodu swojego grania w gry naraziły się 2 osoby, większą irytację, niepokój, a nawet smutek z powodu podejmowania prób ograniczenia grania w gry lub jej przerywania odczuwało 8 osób. Próby kontrolowania lub zaprzestania grania w gry, ale te próby okazały się nieskuteczne podejmowało łącznie 10 osób; grało w gry, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (np. bezradność, poczucie winy, lęk) – 17 osób, rzadko – 18 osób.

### **Rodzice a granie w gry**

29% uczniów deklaruje, że ich rodzice nie interesują się, jak często i w jakie gry gra ich dziecko, choć ponad 16% twierdzi, że ich rodzice również grają w gry komputerowe. Sześć osób deklaruje, że jeden z jego rodziców jest zapalonym graczem. Siedem osób zadeklarowało, że czasami ich rodzic gra z nimi w gry. Na temat szkodliwości nadmiernego grania w gry nigdy nie rozmawiali rodzice u ponad 15% uczniów, sporadycznie rozmowy prowadzono u ponad 51%, często tylko u ok. 13%.

Rodzice ograniczali czas spędzony na graniu w gry: często – 15 osobom, sporadycznie – 32 osobom; kontrolowali to, w jakie gry grają ich dzieci: często – u 10 osób, sporadycznie – u 31 osób. Rodzice nigdy nie ustalali z dzieckiem domowych zasad związanych z graniem w gry u 37 osób. 26 osób zadeklarowało, że działo się to sporadycznie, a 11 osób odpowiedziało, że było tak często. Gry komputerowe w prezencie lub inne gadzety związane z graniem w gry kupowali rodzice 49 osobom, co stanowi prawie 53% badanych. 15 osób odpowiedziało, że rodzice kiedykolwiek grali z nimi w gry chcąc poznać bohaterów gier. 20 osób zadeklarowało, że rodzice kiedykolwiek dawali im pieniądze, aby dokupili sobie coś dodatkowego do gry. 9 uczniów zadeklarowało, że ich starsze rodzeństwo często (4 osób) lub bardzo często (5 osób) gra w gry cyfrowe.

Niepokoi fakt, że 4 osoby stwierdziły, że ich relacje z mamą są złe (3 osoby) lub bardzo złe (1 osoba); z tatą – złe (7 osób), bardzo złe - 3 osoby. Tylko 31% zadeklarowało, że codziennie spożywało wspólne posiłki z własnymi rodzicami w ciągu ostatniego miesiąca, 6 osób odpowiedziało, że nie może liczyć na pomoc swoich rodziców w trudnych sytuacjach. 3 osoby zadeklarowały, że są emocjonalnie bardzo oddaleni od siebie i więzi między nimi są słabe. 12 osób słabo ocenia komunikację w swojej rodzinie (rzadko rozmawiają ze sobą albo często są w ich rodzinie konflikty). 10 osób nie jest zadowolonych ze swojej rodziny i chciałoby, aby wiele się w niej zmieniło. 7 osób nie czuje się szczęśliwych w swojej rodzinie.

W przeciętnym tygodniu 19 osób niewiele czasu spędza ze swoją mamą (lub osobą, którą traktuje jako mamę) robiąc coś z nią razem (np. pomagając w pracach domowych, rozmawiając, wspólnie oglądając TV); z tatą niewiele czasu w tygodniu spędzają 42 osoby. Aż 19 osób deklaruje, że ich mamie nie sprawia przyjemności słuchanie tego, co jej dziecko ma do powiedzenia i dziecko nie może liczyć na wsparcie emocjonalne swojej mamy. O tacie takie zdanie mają 24 osoby.

Niecałe 26% uczniów uważa, że rodzice mało wymagają od nich, dają im dużo swobody.

### **Korzystanie z telefonu**

Ok. 54% uczniów nie wyobraża sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego. Ogromną wagę do marki posiadanego przez nich telefonu komórkowego przywiązuje ponad 22% badanych. Prawie 56% uczniów stara się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładzie się spać i kiedy wstaje z łóżka. Niecałe 11% deklaruje, że jest kojarzonych przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym. Zawsze dostępnych „pod telefonem” jest 29% uczniów oraz 29% deklaruje, że jeśli zapomni wziąć telefon ze sobą, robi wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie. Ponad 64% twierdzi, że z telefonem przy sobie czują się bardziej bezpiecznie. Ponad 45% odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu bądź jest on rozładowany. Ponad 22% czuje się zła i zdenerwowana, kiedy z jakichś powodów nie może korzystać z telefonu.

Ponad 47% uważa, że używając telefonu komórkowego, ma większy wpływ na dziejące się wokół nich wydarzenia. Prawie 26% jest niezadowolonych, gdy nie może korzystać z telefonu tak długo, jak ma ochotę. 42% uczniów czuje się pozbawionych czegoś ważnego, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi. Na pytanie: „Gdybym mógł/mogła korzystać/a/bym z telefonu komórkowego i internetu niezależnie od sytuacji i czynności jakie muszę wykonać?” twierdząco odpowiedziało prawie 12% uczniów.

Wewnętrzna potrzebę, aby odpisać na SMS/email, jak najszybciej, jak to jest to możliwe czuje 42%. Często zerka na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do nich nie napisał ponad 46% uczniów. Ładowarkę/baterię w razie, gdyby ich telefon się rozładował nosi przy sobie ponad 17 % uczniów. Prawie 25% uczniów robi wszystko, aby zdobyć zasięg, kiedy jest poza zasięgiem telefonii komórkowej. Ponad 31% uczniów nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności, gdyż jest rozproszona z powodu swojego telefonu. Cieszy fakt, że lekcję spóźnia się tylko 1% uczniów, bo na przerwie było zajętych używaniem telefonu komórkowego. Niepokoi natomiast fakt, że prawie 9% uczniów odbiera połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzi samochód.

Często korzysta z telefonu, kiedy się nudzi prawie 69% respondentów. Z telefonu korzysta więcej niż kiedyś ponad 48% badanych. Z telefonu chce korzystać częściej ponad 4% badanych. Więcej czasu na korzystanie z telefonu, aby załatwić wszystkie sprawy potrzebuje ponad 18% respondentów. Z telefonu komórkowego korzysta, nawet wówczas, kiedy wykonuje inne obowiązki 36,5% ankietowanych. W celu rozwiązania różnych problemów życiowych często korzysta z telefonu prawie 24% badanych.

### **Skutki nadużywania telefonu**

Niepokoi fakt, że zawroty głowy lub mdłości podczas korzystania z telefonu ma ponad 4% badanych. Zdarza się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z internetu 28% badanych. Zdarza się, że zapomina o zjedzeniu posiłku (bo korzysta z telefonu) – ponad 6% uczniów. Na ból głowy (odkąd używa telefonu) skarży się ponad 5% uczniów. Na problemy ze wzrokiem od czasu używania telefonu narzeka 14% respondentów.

Do zaniedbania obowiązków domowych lub szkolnych, bo telefon pochłaniał zbyt wiele ich uwagi przyznało się 29% uczniów. Używając telefonu komórkowego, ograniczyło realne (fizyczne) kontakty z wieloma osobami ponad 12% uczniów. Na pytanie: „Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak

przebyłem/am drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo byłem/am zaabsorbowany/a korzystaniem z telefonu komórkowego” twierdząco odpowiedziało 14% uczniów.

Zbyt częste korzystanie z telefonu komórkowego czasem musi ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla nich osobami ponad 16% uczniów. Nadmiernie kontrolowanych przez rodziców czuje się prawie 12% badanych. Zabranie telefonu komórkowego (np. przez rodziców) byłoby surową karą dla 29% ankietowanych. 43% uczniów czuje, że używając telefonu marnuje zbyt dużo czasu.

Dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi ma 12% uczniów. Wyłączyć telefon i nie być dostępnym dla nikogo deklaruje ponad 19% uczniów. Trudno jest przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założy sobie wcześniej limit czasowy ponad 23% uczniów.

Informacjami medialnymi czuje się przeciążonych ponad 20% uczniów. Próby mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego podejmuje ponad 22% uczniów. Czasami ciszy i spokoju potrzebuje ponad 77% uczniów.

## PODSUMOWANIE

Projekt „Granie na ekranie” poświęcony problematyce grania w gry wideo i gry on-line przez młodzież w Polsce był realizowany we współpracy z Fundacją Dbam o Mój Z@sięg z siedzibą w Gdańsku, z Wydziałem Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, Fundacją LOTTO im. Haliny Konopackiej i Polskim Towarzystwem Edukacji Medialnej. Celem projektu było uzyskanie informacji na temat bezpiecznego i celowego wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych przez uczniów. Udało się odpowiedzieć na kluczowe pytanie, tj. w jakim stopniu młodzież szkoły uległa uzależnieniu od gier, portali społecznościowych czy telefonu, jakie są przyczyny i skutki takiego uzależnienia i czy można wskazać jakieś korzyści wynikające z grania.

Dodatkowo projekt wpisuje się w jeden z priorytetów Ministerstwa Edukacji Narodowej na obecny rok szkolny - *Profilaktyka uzależnień w szkołach i placówkach oświatowych*, a wnioski z niego płynące rekomenduje się uwzględnić w kolejnym roku szkolnym.

Panuje powszechne przekonanie, że wiele osób gra w gry cyfrowe, choć w wyniku przeprowadzonego badania okazało się, że dla ponad 30% respondentów jest to zdecydowana mniejszość ich najbliższych znajomych. Cieszy fakt, że w porównaniu do czasu sprzed 2 lat ponad połowa uczniów rzadziej gra w gry, jedynie 13% częściej. Codziennie w gry cyfrowe gra 10 uczniów, co stanowi prawie 11% badanych uczniów. Powodem grania jest najczęściej nuda. Zdarza się, że uczniowie grają na przerwie szkolnej, co zadeklarowały 22 osoby, a także dzieje się tak, z różną częstotliwością, w trakcie trwania zajęć wśród 28 ankietowanych. Specjalnie przygotowane miejsce do gry posiada dwóch ankietowanych. Wąskie grono uczniów (około 11%) doskonali swoje umiejętności grania w gry cyfrowe poprzez udział w specjalnych wydarzeniach, konwentach, turniejach związanych z graniem w gry cyfrowe czy poprzez członkostwo w jakiejś lidze czy drużynie, która gra w gry cyfrowe z innymi graczami. Ta grupa badanych ma swojego ulubionego gracza czy drużynę, której kibicuje, a także prenumeruje czasopisma dotyczące tej tematyki.

Najczęstszymi powodami grania w gry cyfrowe jest chęć wypoczynku (39 osób), rywalizacji (30 osób) czy zabawy (32 osoby).

W ankiecie uczniowie wskazali również wiele korzyści, jakie przynosi granie w gry cyfrowe. Najczęściej wymieniali: poprawę refleksu (61%), spostrzegawczości (60%), logicznego myślenia (61%), znajomości



języka obcego (56%) czy lepsze funkcjonowanie pod presją czasu (48%). Wśród negatywnych aspektów grania w gry cyfrowe wymienili: przemęczenie (46%), niewyspanie (46%), problemy z koncentracją uwagi na lekcjach (17%), wejście w konflikt z innymi członkami rodziny (27%).

Wśród uczniów lub członków ich rodzin występuje zjawisko hazardowego grania, choć są to przypadki nieliczne (poniżej 5% ankietowanych).

Uczniowie często korzystają z portali społecznościowych – jednak 26% z nich aż kilkadziesiąt razy dziennie, a 39% kilkanaście razy dziennie. Dla ponad 80% badanych najważniejsza jest ilość zadowalającej liczby lajków.

Ponad połowa uczniów biorących udział w badaniu nie wyobraża sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego. Aż 46% często zerka na telefon, aby sprawdzić, czy ktoś do ich nie napisał. Niepokoi fakt, że ponad 48% badanych korzysta z telefonu więcej niż kiedyś. Wśród najczęstszych skutków nadużywania telefonu uczniowie wymieniają zaniedbywanie obowiązków domowych i szkolnych (29%), niedosypianie (28%) czy problemy ze wzrokiem (14%). Cieszy fakt, że uczniowie są świadomi, że używając telefonu marnują zbyt wiele czasu (43%), czują również, że są przeciążeni informacjami medialnymi (ponad 20%). Optylizmem napawa również fakt, że pewien procent uczniów - 22% - podejmuje próbę ograniczenia korzystania z telefonu komórkowego.

Niepokozi fakt, że rodzice nie rozmawiają ze swoimi dziećmi na temat szkodliwości nadmiernego grania (15%) czy nie ustalają domowych zasad związanych z graniem (40%), choć w prezencie często kupują swoim dzieciom gry komputerowe lub gadżety związane z graniem (53%). Kilkoro uczniów wskazuje na złe relacje z rodzicami i brak wsparcia z ich strony. A ponad 20% zadeklarowało, że niewiele czasu w tygodniu spędza ze swoimi rodzicami. 30% ankietowanych twierdzi, że korzysta z TIK od dzieciństwa, nie czując jednocześnie żadnej kontroli ze strony rodziców. Około 30% badanych twierdzi, że było nagradzanych dłuższym czasem spędzonym przed ekranem urządzenia, a ok. 20% ankietowanych dostawało w dzieciństwie smartfon czy tablet po to, by rodzice mogli się zająć własnymi sprawami.

Korzystanie z Internetu (97%) i portali społecznościowych (90%) należy do najczęstszych sposobów spędzania wolnego czasu przez naszych uczniów. Poniżej uplasowały się spotkania ze znajomymi (95%), słuchanie muzyki (73%) czy spędzanie czasu z rodziną (57%). Niepokoi fakt, że ok. 13% nie czuje się osobą lubianą przez innych, a 5% uczniów czuje się odrzuconych.

### **Wnioski do uwzględnienia w dalszej pracy**

1. Podnosić świadomość rodziców w zakresie korzystania ich dzieci z TIK – rozmowy na temat szkodliwości nadmiernego grania, ale także korzyści, jakie ono przynosi (proponujemy działania: warsztaty dla rodziców; informacja na stronie szkoły).
2. Podnosić świadomość uczniów – wskazywać dobre i złe strony korzystania z TIK (tematyka podejmowana w ramach zajęć lekcyjnych na wielu przedmiotach np. informatyka, języki obce; a także na godzinach wychowawczych; współpraca z pedagogiem i psychologiem szkolnym).
3. Wspierać uczniów w doskonaleniu ich umiejętności grania w gry cyfrowe (nauczyciele informatyki).
4. Przeciwdziałać nudzie na lekcjach (stosowanie TIK, metod aktywizujących).
5. Podejmowanie działań typu offline challenge (kontynuacja działań z obecnego roku szkolnego).

